ESCOLTA ACTIVA

ESCOLTANT SENSE INTERROMPRE, MANTENINT LA MIRADA O EL CONTACTE COMUNICATIU, REFLECTINT MOLT SUBTILMENT ALGUN GEST O EL RITME RESPIRATORI DE L'ALTRA

Autor: Miguel Plaza “Aua”

Col·lectiu Posidònia

https://somposidonia.org/

BY NC ND

INDAGACIÓ EMPÀTICA

*COM HO VIUS TU?

*COM ET SENTS/ ESTÀS TU AMB AIXÒ?

* M'AGRADARIA ESCOLTAR UNA MICA MÉS (SOBRE AIXÒ)...

Autor: Miguel Plaza "Aua"

Col·lectiu Posidònia

https://somposidonia.org/

BY NC ND

REFLECTIR CÀRREGA EMOTIVA

(INDAGACIÓ EMPÀTICA II)

* CONVIDAR A ACABAR LES FRASES INACABADES

*REPETIR EN PREGUNTA L'ÚLTIMA PART D'ALGUNA EXPRESSIÓ QUE MOSTRA CÀRREGA EMOCIONAL:

p. ex. “I això se'm va fer difícil (sospir)” → - “Se't va fer difícil?”

Autor: Miguel Plaza “Aua”

Col·lectiu Posidònia

https://somposidonia.org/

CC BY NC ND

VERIFICAR el que escolto

* Voldria estar segur/a/e d'estar entenent-te i anar amb tu → repeteixo una síntesi o resum de l'escoltat (sense interpretar-ho)

Autor: Miguel Plaza “Aua”

Col·lectiu Posidònia
https://somposidonia.org/

BY NC ND

REFLECTIR (metacomunicar) + VALIDAR amb l’altra

* Percebo / m'arriba (un sentiment/ una necessitat) en sentir-te/ veure't...

* Com és per a tu / en les teves paraules?

Autor: Miguel Plaza “Aua”

Col·lectiu Posidònia

https://somposidonia.org/

BY NC ND

GUIA D'ÚS D'AQUEST MATERIAL

“CARTES PER A UNA ESCOLTA ACTIVA I EMPÀTICA”

Material original de Miguel Plaza “Aua”

Presentem un resum de cinc estratègies que ens poden servir per a entrenar i desenvolupar una aptitud d'escolta activa i empàtica.

1. “Escolta activa: ESCOLTANT SENSE INTERROMPRE, MANTENINT LA MIRADA O EL CONTACTE COMUNICATIU, REFLECTINT MOLT SUBTILMENT ALGUN GEST O EL RITME RESPIRATORI DE l'altra”.

En aquest primer pas, ens centrarem en suspendre el nostre judici, en evitar interrompre a l'altra persona i oferir un espai d'acolliment on pugui escoltar-se a ella mateixa i expressar o compartir el que és important per a ella. Tractarem de mantenir el contacte comunicatiu, en una manera que vegem que és còmode o que ens demani explícitament l'altra: contacte visual, proximitat, lleu contacte físic, etc. També podrem fer alguns petits sons per a mantenir el fil comunicatiu i verificar la nostra presència a l'altra (el que es coneix com a funció fàtica de la comunicació o “mantenir el contacte comunicatiu”). Així mateix, a vegades reflectir amb molta subtilesa algun gest o la respiració de l'altra, poden afavorir crear

Autor: Miguel Plaza “Aua”

Col·lectiu Posidònia
https://somposidonia.org/

BY NC ND

un ambient de proximitat comunicatiu. Una aptitud corporal oberta, disponible, atenta, un ritme de respiració serè, poden facilitar generar amb la nostra presència un espai d'escolta activa.

2. Indagació empàtica: Com et sents/ estàs tu amb això? / Com ho vius tu? / M'agradaria escoltar una mica més (sobre això)...

Mitjançant aquesta mena de preguntes obertes (la resposta de les quals va més enllà del monosíl·lab sí o no) podem acompanyar a l'altra a accedir a la seva pròpia experiència, a connectar amb ella mateixa i donar-se espai per a començar a nomenar en primera persona el que està vivint, sentint o explicant-se d'una situació. Aquest tipus de pregunta indagatòria pot facilitar a l'altra començar a parlar en primera persona (i deixar el "llenguatge tu", les acusacions o el parlar dels altres) o sortir d'un ritme frenètic per a poder així connectar amb la seva experiència interna, amb la seva pròpia responsabilitat en la situació i amb la seva capacitat de prendre consciència per a poder transformar la situació.

3. Indagació empàtica II. Reflectir càrrega emotiva i convidar a explorar-la: REPETIR EN PREGUNTA L'ÚLTIMA PART D'ALGUNA COSA QUE MOSTRA CÀRREGA EMOCIONAL, CONVIDAR A ACABAR LES FRASES INACABADES. Per exemple: "I això se'm va fer difícil (sospir)" → - "Se't va fer difícil?"

A vegades podem detectar mentre escoltem frases que es repeteixen, frases inconcluses o que no són acabades, o bé frases que percebem porten poden portar una càrrega emocional darrere. Podem convidar a la persona a concloure la frase repetint-la, parafrasejant-la en forma de pregunta (com en l'exemple del títol). Aquest tipus de parafraseig pot facilitar a la

BY NC ND

persona que parla a poder legitimar o validar una part de la seva experiència, a explorar un límit o adonar-se de la seva existència, o bé a poder donar-se l'espai a explorar alguna cosa que li porta una càrrega emotiva rellevant per a comprendre la situació.

4. Verificar el que escolto: Voldria estar segur/e/a d'estar entenent-te i anar amb tu → repeteixo una síntesi de l'escoltat (sense interpretar-ho).

Una altra de les estratègies que poden afavorir un ambient d'escolta activa i empàtica és mantenir el canal comunicatiu actiu, mostrant atenció. Per a això, de tant en tant pot ajudar el fet de verificar que estem seguint a l'altra retornant-li un petit resum sintètic del que hem escoltat i demanant que ens ho verifiqui.

És important que en aquest procés ens limitem a resumir el que s'ha dit per l'hora, sense interpretar-ho ni afegir informació "de la nostra collita" o completar l'experiència des de les nostres suposicions. Una devolució breu i precisa acompanya a l'altra també a anar portant claredat al que viu i a accedir a l'essència de la seva experiència, els seus sentiments o necessitats. És una manera de verificar que estem seguint a l'altra, de mostrar la nostra presència, de resumir i poder portar claredat al que ha compartit amb nosaltres per a acompanyar a l'altra a enfocar el seu procés evitant que cicli o repeteixi algunes coses i ajudant-la a sortir d'un ritme frenètic d'expressió per activar més l'escoltadora interna.

5. "El llaç comunicatiu". **REFLECTIR (metacomunicar) + VALIDAR amb l'altra: Percebo / m'arriba (un sentiment/ una necessitat) en sentir-te/ veure't. Com és per a tu / en les teves paraules?**

Aquesta estratègia la col·loquem en cinquè lloc, perquè pot requerir major entrenament. En tractar-se de reflectir alguna cosa que no ha estat dit abans per part de la persona escoltada (bé un sentiment o emoció que podem percebre en el seu

CC BY NC ND

llenguatge corporal o paraverbal, o bé una necessitat que sembla aflorar del que ens compta o expressa no verbalment), és important que després de nomenar-ho demanem validació a l'altra, per a evitar que siguem nosaltres qui “analitzem el seu procés, ho interpretem i li donem un cap al qual agafar-se”. Demanem validació per a saber si, en efecte, és això el que està vivint, així com, en cas afirmatiu per convidar-li al fet que ho posi en les seves pròpies paraules i ho nomeni com ho viu ella (“com és per a tu, en les teves paraules?”). Aquesta és una manera d'acompanyar empàticament, respectant que el procés és de l'altra persona i no nostre, i que nosaltres escoltem i acompanyem, no sent la nostra comesa resoldre la seva situació ni analitzar-la.

Autor: Miguel Plaza “Aua”

Col·lectiu Posidònia
https://somposidonia.org/

BY NC ND